
原著論文

大学生の食事に対する意識と1日の献立モデル

門間 敬子, 鷺野紗矢佳

Survey on University Students toward Dietary Habits and Menu Model for One Day

Keiko Momma and Sayaka Washino

University students should start to manage their dietary habits. In this paper, university student attitudes toward dietary habits and self-catering were studied. The first factor which students in general considered was price, followed by desired taste and volume. Many home students did not cook for themselves but board students often cooked. Students did not cook when they bothered about cooking, had no time, and were tired. But they did not dislike cooking. Guidelines for diet were obtained from 70% of students. Based on these results, we made a model menu of “normal diet” for one day.

1. はじめに

健康な生活を送る上で、食生活は重要な要因のひとつである。日本人の平均寿命は世界最高水準であるが、健康寿命との差（女性12.8年、男性9.2年、平成22年度）が問題視されている¹⁾。不適切な食生活や運動不足などの生活習慣は健康寿命の短さに影響するため、健康日本21²⁾にも食生活の重要性が述べられている。またこれに関連して、文部科学省・厚生労働省・農林水産省の共同策定により「食生活の指針」³⁾が発表され、厚生労働省・農林水産省より「食事バランスガイド」⁴⁾が発表されている。

大学生は、居住形態や学校での学習形態、アルバイト、サークル活動など生活時間がそれまでと大きく変化し、自由でもあるが自分で管理すべきことも増える。食生活に関しても、自由度が高くなるとともに、将来に向けて自分で管理し始める時期である。近年食の外部化が進んでいるが⁵⁾、インスタント食品や出来合いの総菜ばかりでは栄養が偏る可能性が高いだけでなく、病原性細菌の汚染、産地や原材料の偽装など安全性にかかわる問題も起こっている。ただ出来上がったものを選んで食べるだけでなく、自分で料理をすることは、食品の選択、調理、量、バランスなどへの関心が高まることにつながり、よりよい食生活ひいては健康な生活につながると考えられる。

自炊の際に参考となるような献立や料理に関する本は

多数出版されているが、低カロリーにこだわったもの、塩分や食物繊維など特定の成分に注目したもの、特別な食事のためのやや手が込んだものや見栄えのするものなども多い。また一皿あるいは一食についての料理が多く、1日分のごく普通の食事の献立を示したものは少ない。「何をどのくらい食べればよいのか」について、日本人の食事摂取基準（2010版）⁶⁾では、それぞれの栄養素の基準値は重量や総摂取カロリーに対する比率で示されているが、普通の人々が栄養素の重量や比率を考えて食事することは実際的ではない。そのため「食事バランスガイド」⁴⁾では料理のサービング（SV）数（つ）で1日の食事量について示されている。一食の食事量のめやすとしては3・1・2弁当箱ダイエット法⁷⁾がカロリーや栄養素を考えなくても大体のバランスがとれるとして、広まっている。また、高橋⁸⁾によって「必要な栄養素を過不足なく摂取できる日常的な食事」である「普通の食事」の1日分の食事例が示されており、「ごく普通の質素な食事」は「何をどのくらい食べればよいのか」のよいめやすとなる。

大学生の食生活については朝食の摂取や健康との関連など多くの報告があるが^{9) - 12)}、本調査では食事の際意識する項目や自炊について、また食事の際のめやすについて調べた。さらに、調査結果をふまえて、女子大学生を対象とした1日分の普通の食事の献立モデルの作成を試みた。

II. アンケートによる意識調査

1. 方法

(1) 対象者および調査方法

近畿・東海地区の大学生に対して、2012年7月から10月に無記名式のアンケート調査により調査を行った。有効回答数は450名（女性440名、男性10名）であった。うち、女子大学（4校、複数学科）421名、共学の大学（3校、複数学科）29名であった。また、居住形態は自宅246名、

下宿151名、寮53名であった。

(2) 調査項目

食事の際に、栄養バランス、嗜好、値段、見た目・彩り、カロリー、材料・質、量について、どの程度気にするかを「とても気にする」「気にする」「あまり気にしない」「全く気にしない」の4つから選択してもらった。また、朝食、昼食、夕食の自炊回数をたずねた。さらに自炊をしない時の理由について、時間がない、疲れている、料理が苦手、作るのが嫌い、食材がない、家族が作るについて、どの

表1 食事でどの程度気にしているか（％）

		全体 (n=450)	自宅 (n=246)	下宿 (n=151)	寮 (n=53)	有意差		
						a	b	c
値段	とても気にする	38.9	30.9	43.7	62.3			
	気にする	50.2	55.3	47.7	34.0			
	あまり気にしない	9.6	11.8	7.9	3.8	n.s.	n.s.	*
	全く気にしない	1.3	2.0	0.7	0.0			
	無回答	0.0	0.0	0.0	0.0			
嗜好	とても気にする	31.6	31.7	31.1	32.1			
	気にする	55.1	55.3	55.6	52.8			
	あまり気にしない	11.6	11.0	11.9	13.2	n.s.	n.s.	n.s.
	全く気にしない	1.6	2.0	0.7	1.9			
	無回答	0.2	0.0	0.7	0.0			
量	とても気にする	16.4	15.4	14.6	26.4			
	気にする	57.8	59.3	55.0	58.5			
	あまり気にしない	20.0	19.5	25.2	7.5	n.s.	*	n.s.
	全く気にしない	2.7	2.4	2.0	5.7			
	無回答	3.1	3.3	3.3	1.9			
栄養バランス	とても気にする	12.7	12.2	11.9	17.0			
	気にする	59.1	56.9	64.2	54.7			
	あまり気にしない	22.9	26.0	17.9	22.6	n.s.	n.s.	n.s.
	全く気にしない	5.3	4.9	6.0	5.7			
	無回答	0.0	0.0	0.0	0.0			
材料・質	とても気にする	16.2	17.1	13.9	18.9			
	気にする	52.0	53.3	51.0	49.1			
	あまり気にしない	26.9	24.0	31.1	28.3	n.s.	n.s.	n.s.
	全く気にしない	4.9	5.7	4.0	3.8			
	無回答	0.0	0.0	0.0	0.0			
カロリー	とても気にする	17.6	17.9	15.2	22.6			
	気にする	42.7	39.4	48.3	41.5			
	あまり気にしない	30.7	34.1	26.5	26.4	n.s.	n.s.	n.s.
	全く気にしない	9.1	8.5	9.9	9.4			
	無回答	0.0	0.0	0.0	0.0			
見た目・彩り	とても気にする	8.4	8.9	8.6	5.7			
	気にする	46.0	52.8	35.1	45.3			
	あまり気にしない	40.9	35.0	51.0	39.6	*	n.s.	n.s.
	全く気にしない	4.7	3.3	5.3	9.4			
	無回答	0.0	0.0	0.0	0.0			

a：自宅-下宿間有意差，b：下宿-寮間有意差，c：自宅-寮間有意差，* $p<0.05$ ，n.s. 有意差なし

程度あてはまるかを「とてもあてはまる」「あてはまる」「あまりあてはまらない」「全くあてはまらない」の 4 つから選択してもらった。また自分にあった適切な食事内容・量を知っているかについて、「知っている」「大体知っている」「あまり知らない」「全く知らない」の 4 つから選択してもらった。さらに、食事内容や量についてめやすにしていることがあれば、自由回答として述べてもらった。

(3) データの解析

データの解析はエクセルを用い、カイ 2 乗検定により有意差検定を行った。表 1 および表 2 で示した結果の有意差検定については、Bonferroni の補正を行った。

2. 結果

(1) 食事の際の意識

食事の際に何をどの程度気にするかについて、表 1 に結果をまとめた。「とても気にする」「気にする」の和を

見ると、最も気にする項目は「値段」(89.1%)であり、次に「嗜好」(86.7%)であった。さらに「量」(74.2%)、「栄養バランス」(71.8%)、「材料・質」(68.2%)、「カロリー」(60.3%)、「見た目・彩り」(54.4%)の順となった。いずれも「とても気にする」「気にする」の和は 50%を越えている。住居別にみると、「値段」について、寮生は自宅生に比べて値段をととても気にしていた。また、自宅生は「嗜好」と「値段」をととても気にする人は同程度であったが、下宿生および寮生では「嗜好」よりも「値段」をととても気にする人が多かった。「量」については、寮生は下宿生と比べてとても気にする人が多かった。「見た目・彩り」に関しては、自宅生に比べて下宿生はあまり気にしていなかった。「嗜好」、「栄養バランス」、「材料・質」、「カロリー」については有意差はなかった。

(2) 自炊の回数

表 2 に 1 週間の食事別の自炊回数を示す。1～2 回の

表 2 食事別自炊回数 (%)

	回数 (回)	全体 (n=450)	自宅 (n=246)	下宿 (n=151)	寮 (n=53)	有意差		
						a	b	c
朝食	0	42.4	54.5	20.5	49.1			
	1	6.4	8.1	5.3	1.9			
	2	8.2	8.5	10.6	0.0			
	3	5.3	5.7	6.6	0.0			
	4	4.7	3.3	8.6	0.0	**	**	**
	5	5.8	3.7	9.9	3.8			
	6	3.6	2.4	5.3	3.8			
	7	22.7	13.4	32.5	37.7			
	無回答	0.9	0.4	0.7	3.8			
昼食	0	50.9	65.4	26.5	52.8			
	1	12.4	13.0	14.6	3.8			
	2	13.6	12.2	16.6	11.3			
	3	8	2.8	15.9	9.4			
	4	6.7	1.2	14.6	9.4	**	n.s.	**
	5	4	0.4	8.6	7.5			
	6	0.4	0.4	0.0	1.9			
	7	3.1	3.7	2.6	1.9			
	無回答	0.9	0.8	0.7	1.9			
夕食	0	52.2	76.4	9.9	60.4			
	1	6.2	7.7	4.6	3.8			
	2	5.8	6.9	5.3	1.9			
	3	8	2.4	17.9	5.7			
	4	8.7	1.6	21.9	3.8	**	**	**
	5	7.5	1.6	14.6	15.1			
	6	3.6	0.4	9.3	1.9			
	7	7.3	2.4	15.9	5.7			
	無回答	0.7	0.4	0.7	1.9			

a: 自宅-下宿間有意差, b: 下宿-寮間有意差, c: 自宅-寮間有意差

** p<0.01, n.s. 有意差なし

ように書かれた回答は小さい方の値とした。1週間に1度も作らない(回数0回)人は「朝食」42.4%、「昼食」50.9%および「夕食」52.2%であった。1週間のうち毎日作る(回数7回)人は、「昼食」3.1%および「夕食」7.3%に比べて、「朝食」22.7%と朝食を作る人が多かった。週に1～6回作る人は、昼食を週1, 2回作る人以外は10%以下であった。居住形態についてみると、自宅-下宿, 下宿-寮, 自宅-寮のいずれについても有意差がみられ、それぞれの食事の下宿生が自炊をする回数が多かった。また自宅生は昼食を週1, 2回作る人がやや多い。

寮は自炊禁止となっているところが多いことから、自宅および下宿生の「朝食」・「昼食」・「夕食」それぞれの自炊回数を合わせて、1週間の自炊回数として示したものが表3である。「朝食」・「昼食」・「夕食」のいずれかが無回答のものは集計から除いた。1度も自炊をしない人は全体では26.1%とほぼ1/4であった。しかし、自宅生よりも下宿生のほうが自炊をする人が明らかに多く、自宅生では1週間に1度も自炊をしない人が38.1%であったのに対し、下宿生では6.7%であった。中央値は全体では4回、自宅生2回、下宿生は11回であった。自宅生は1週間に1～7回作る人が48%、7～14回作る人が22.8%、15～21回作る人が2.9%であり、下宿生

ではそれぞれ28%、42%、23.2%であった。

自炊の回数と食事の際に気にする項目についてクロス分析を行ったところ、いずれの項目についても有意差はみられず、自炊する数が多いほど各項目をより気にするというとはなかった(データ記載せず)。

(3) 自炊をしない時の理由

自炊をしない時の理由について、自宅生と下宿生の結果を示したのが表4である。ここでも寮生のデータは除いた。全体の結果で「とてもあてはまる」「あてはまる」を合わせてみると、「面倒」が80.1%と最も多く、「時間がない」(78.8%)が次に多かった。さらに「疲れている」(72.8%)、「習慣がない」(69.5%)、「家族」が作る(63.4%)の順となった。「料理が苦手」と「作るのが嫌い」については半数以上の人「あてはまらない」あるいは「全くあてはまらない」としていた。いずれの項目についても自宅生と下宿生に差が認められたが、「作るのが嫌い」については差がなかった。

(4) 適切な食事内容・量

次に適切な食事内容・量を知っているかについてたずねた結果を表5に示す。半数強の人が「知っている」あるいは「大体知っている」と答えたが、「あまり知らない」人は38.2%であり、「全く知らない」人も4.9%あった。住居形態については差はみられなかった。

さらに適切な食事内容・量を知っているかと食事の際気にしていること(1)の関係を分析した。食事内容・量は「知っている」と「大体知っている」、「あまり知らない」と「全く知らない」をそれぞれ合計し、食事の際気にしていることについては、「とても気にする」と「気にする」、「あまり気にしない」と「全く気にしない」をそれぞれ合計した。その結果、有意差のみられた「栄養バランス」について表6に示す。適切な食事内容・量を知っている人は、より栄養バランスを気にすることがわかった。

(5) 食事の際の内容や量についてのめやす

「食事の際に内容や量についてめやすにしていることがあれば書いて下さい」という自由回答の項目に対して、全体の70.9%の人から回答が得られ、多くの人が何らかの基準を持って食事をしていることがわかった。

主な内容は(i)食品・食材・栄養素についてと、(ii)食事内容・量・時間についてであった。

(i) 食品・食材・栄養素について

ご飯、卵、野菜、ヨーグルトなどの食材や、ビタミン、タンパク質、食物繊維などの栄養素を摂ると書かれたものが多数あった。特に野菜を摂ると回答した人が多く、摂れないときは野菜ジュースを飲むという人もいた。ま

表3 1週間の自炊回数(%)

回数	全体 (n=394)	自宅 (n=244)	下宿 (n=150)
0	26.1	38.1	6.7
1	6.6	9.8	1.3
2	9.1	12.3	4.0
3	5.1	6.6	2.7
4	3.3	4.5	1.3
5	3.3	2.9	4.0
6	5.6	4.1	8.0
7	7.4	7.8	6.7
8	2.0	2.0	2.0
9	3.8	3.3	4.7
10	3.8	2.5	6.0
11	2.8	1.2	5.3
12	4.8	1.6	10.0
13	3.8	0.4	9.3
14	1.8	0.0	4.7
15	3.6	0.4	8.7
16	2.3	0.8	4.7
17	1.0	0.0	2.7
18	1.3	0.0	3.3
19	1.5	0.4	3.3
20	0.5	0.8	0.0
21	0.5	0.4	0.7

p<0.01

表 4 自炊をしない時の理由（％）

		全体 (n=397)	自宅 (n=247)	下宿 (n=151)	有意差
面倒	とてもあてはまる	33.5	28.9	41.1	**
	あてはまる	46.6	46.7	46.4	
	あまりあてはまらない	15.6	18.3	11.3	
	全くあてはまらない	4.0	5.7	1.3	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
時間がない	とてもあてはまる	41.3	35.4	51.0	**
	あてはまる	37.5	38.6	35.8	
	あまりあてはまらない	15.1	17.5	11.3	
	全くあてはまらない	6.0	8.5	2.0	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
疲れている	とてもあてはまる	31.2	25.6	40.4	**
	あてはまる	41.6	35.4	51.7	
	あまりあてはまらない	22.9	32.5	7.3	
	全くあてはまらない	4.3	6.5	0.7	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
習慣がない	とてもあてはまる	36.8	51.2	13.2	**
	あてはまる	32.7	35.4	28.5	
	あまりあてはまらない	22.4	10.6	41.7	
	全くあてはまらない	8.1	2.8	16.6	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
家族が作る	とてもあてはまる	51.6	82.1	2.0	**
	あてはまる	11.8	14.6	7.3	
	あまりあてはまらない	5.0	1.6	10.6	
	全くあてはまらない	31.0	1.2	79.5	
	無回答	0.5	0.4	0.7	
料理が苦手	とてもあてはまる	19.1	22.4	13.9	*
	あてはまる	27.0	29.3	23.2	
	あまりあてはまらない	42.3	37.0	51.0	
	全くあてはまらない	11.6	11.4	11.9	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
食材がない	とてもあてはまる	9.3	3.3	19.2	**
	あてはまる	24.9	14.6	41.7	
	あまりあてはまらない	38.8	43.1	31.8	
	全くあてはまらない	27.0	39.0	7.3	
	無回答	0.0	0.0	0.0	
作るのが嫌い	とてもあてはまる	9.3	9.3	9.3	n.s.
	あてはまる	11.6	10.2	13.9	
	あまりあてはまらない	52.6	52.8	52.3	
	全くあてはまらない	26.4	27.6	24.5	
	無回答	0.0	0.0	0.0	

* p<0.05, ** p<0.01, n.s. 有意差なし

た、栄養バランスを考える、1日を通していろいろな食品・食材を食べる（1日30品目）、1日の摂取カロリー内でおさめるというめやすもあった。摂り過ぎないように気をつけているものとして、甘味、糖質、添加物、油脂、塩分などがあった。またファーストフード、出来合いのお弁当、冷凍食品を食べ過ぎないというものもあっ

た。さらに食材の品質や安全性に気をつけるというものがあった。

（ii）食事時間・量・内容について

朝食については、欠かさない、少しでも何かを食べる、食べない、米・ヨーグルト・野菜・果物・牛乳を摂るなどがあった。昼食はお弁当、野菜、汁物、お腹にたまる

表5 適切な食事内容・量を知っているか (%)

	全体 (n=450)	自宅 (n=246)	下宿 (n=151)	寮 (n=53)
知っている	6.4	5.7	7.9	5.7
大体知っている	50.0	54.1	47.0	39.6
あまり知らない	38.2	35.8	39.7	45.3
全く知らない	4.9	4.1	4.6	9.4
無回答	0.4	0.4	0.7	0.0

有意差なし

表6 栄養バランスを気にするかと適切な内容・量を知っているかとの関係 (%)

	知っている 大体知っている	あまり知らない 全く知らない	無回答	総数
とても気にする 気にする	45.6	25.8	0.4	71.8
あまり気にしない 全く気にしない	10.9	17.3	0.0	28.2
総数	56.4	43.1	0.4	100.0

p<0.01

ものを食べるなどがあった。夕食では、食べない・必ず食べる・早めに食べる(20時まで、21時まで、寝る3時間前までなど)・あまり量を摂らない・炭水化物を摂りすぎないなどがあった。それぞれの食事量は朝>昼>夜というものと、朝<昼<夜というものがあった。また甘味は食べるなら朝や日中に食べるというものもあった。

量に関しては、腹八分目、体調や腹具合を考えて食べる、好きなだけ食べるなどがあった。

内容については一汁三菜または二菜を心がける、和洋中が連続しないように、家族にまかせている、好き嫌いをしないといった項目があった。

その他よく噛む、外食しすぎないという項目もあった。

3. 考察

大学生はそれまでの学生生活とは変わって、自由な時間、言い換えれば自分で責任を持つべき時間が増える。食事についても、自宅から離れて下宿する人だけでなく、自宅生でも家族と一緒に食事をする機会が減少し、自分で管理し始めることになる。

日々の生活が不規則になりがちな大学生の食生活について、本調査では、まず食事の際にどのようなことを気にしているのかを調べた。その結果最も気にする人が多かった項目は値段であり、約90%の人が気にすると答えた。自宅生に比べて下宿生、および寮生で気にする人が多く、食費を含めた生活費全般のお金の管理が必要となるためであると考えられる。さらに寮生は自炊が禁止されている寮が多いため、必然的に外食が多くなること

も原因であると考えられる。値段を気にする人が多いという結果については、大学食堂でのメニュー選択についての調査¹⁰⁾でも同様の結果が報告されている。平成23年度の国民健康・栄養調査¹³⁾においても、世帯年収によって食品摂取量に差があることが示されている。3番目に量を気にする人が多い。この調査のみでは明らかではないが、量を気にする要因は値段との兼ね合いおよびダイエットとの兼ね合いがあるのではないかと考えられる。また、これまでに筆者が行った清涼飲料水¹⁴⁾やお菓子¹⁵⁾に対する意識調査においても、値段および量はとても気にする項目であった。2番目には住居形態に関係なく嗜好(おいしさ、好み)を気にする人が多かった。これに対して栄養バランスや食材を気にする人は少なく、カロリーを気にする人はさらに少なかった。清涼飲料水¹⁴⁾やお菓子¹⁵⁾では栄養成分や原材料よりもカロリーについて気にする人が多かったが、それらは間食に相当するためであり、食事においてはそれほどカロリーを気にしないと考えられる。見た目や彩りは「おいしさ」に影響を及ぼし、また栄養バランスも整うことが多い⁷⁾が、見た目・彩りは気にする人が最も少ない項目となった。下宿生は、自宅生および寮生よりも気にしていなかったが、これは自炊率が高く、自分で作る際は見た目や彩りまで気にしないためではないかと思われる。

次に自炊について見てみると、約半数の人が週に1度も朝・昼・夕食をつくっていなかったが、朝食についてはやや作る人が多かった。今回は食事内容をたずねておらず、どの程度調理をしているかは明らかではないが、自分で食事を用意していることがわかる。近年朝食の欠食率が高いことが問題となっているが¹⁶⁾、自分で調理している大学生も多いことがわかった。全体の自炊回数については、内閣府による大学生の食に関する実態・意識についてのインターネット調査⁹⁾の結果と同様の傾向を示し、下宿生のほうが自宅生よりも自炊率が高かった。本調査ではさらに自炊をしない時の理由についてたずねた。その結果、最も多かったのは面倒であり、時間がない、疲れているといった項目が上位にあがった。いずれも下宿生の方が有意に多く、これは実際に自分で作ろうとするからこそその理由であるとも言える。また食材がないからという理由は下宿生に多い。これに対して、習慣がないは自宅生に多かった。また自宅生の95%以上が家族が作るという理由にあてはまるとしている。さらにその他として、台所に立たせてもらえない、作らせてもらえないといった理由もあげられていた。自宅では両親等から作り方を教えてもらう機会があると期待されるが、自宅生の多くが自炊する機会がないために習慣がなく、自

炊をしないことにつながるとすれば残念である。また料理が苦手についても自宅生のほうが有意に多く、作る機会が少ないことも理由であると考えられるが、前述の項目と比較すると少なかった。さらに作るのが嫌いという理由は自宅生、下宿生ともに最も少なかった。

寮生については、自炊が禁止されているところが多く、朝食その他で自炊をしていると回答している人も火を使わない調理を工夫していると考えられる。生鮮食品を保存することも難しいと考えられ、お湯を入れるだけ・温めるだけの加工食品を多用している可能性もある。安全面の配慮などからやむを得ないことではあると思うが、栄養面での課題だけでなく、食生活を管理できるようになる方法のひとつとして、寮生にも自炊の機会があることが望ましいと考えられる。

適切な食事内容・量については大体知っていると答えた人が半数強であった。統計上有意差はみられなかったが、数字の上では自宅生に比べて、下宿生、寮生と順に数値が下がる。外食では自分で量を選べないことも多く、また値段との兼ね合いも重要となる。自宅生は調理の機会こそ少ないが、食事内容・量については自宅で家族と共に食事することにより身に付くのではないだろうか。また、食事内容・量を知っていると答えた人と食事の際気にすることについてクロス分析を行ったところ、栄養バランスについてのみ差がみられた。適切な食事内容・量を知っている人は栄養バランスを気にしているということがわかったが、量、材料・質、カロリー、見た目や彩りについては影響がみられなかった。半数弱の人が適切な食事内容・量についてあまり知らないと答えているが、栄養バランス、材料・質、見た目・彩りといった下位の項目についても全く気にしない人は5%程度である。また自由回答では70%以上の人から食事の際にめやすとしていることについて回答が得られたこと、また食品・食材・栄養素や、食事時間・量・内容についての内容が多くあげられたことから何らかの基準をもって食事をしていることがわかる。また2つ以上のめやすをあげる人も多かった。その内容については、中学校・高等学校で学んだと思われる栄養素・食事バランスなどの項目と、食事時間に関するもの・朝食に言及したものも多かった。朝食欠食の問題と対策が言われており¹⁶⁾ ¹⁷⁾、特に20代で朝食欠食率は高いが、近年も全国の朝食欠食率はあまり変化はない¹³⁾。しかし、朝食について言及する人が多いことから、意識している人は多いと思われる。1985年に厚生省より発表された「健康づくりのための食生活の指針」¹⁸⁾にあった「1日30品目を目標に」は实际的ではなく、2000年の「食生活指針」³⁾からはな

くなっているが、10年以上経た現在でも大学生からめやすとして上げられていた。数字がめやすにしやすいためであろうか。

男性のデータが少ない(10名、3%弱)ことから、男女差については信頼性は低いと考え結果には示さなかったが、いずれの項目においても全体と大きな差はなかった。例えば男性は全く自炊をしないというわけではなく、自宅生8名のうち4名は自炊回数0であったが、4名は朝7回・夕5回、朝7回、朝3回、朝1回自炊すると答えており、朝食を毎日自炊する人が2名、夕食を週5回自炊する人もいた。また下宿生2名はそれぞれ朝2回・昼1回・夕4回および朝2回・昼3回・夕5回と夕食の自炊回数も多かった。また、男性で食事を作るのが嫌いという人は2名で、あまりあてはまらない人が5名、全くあてはまらない人が4名であり、「男性は料理がきらい」ではなかった。食育推進基本計画¹⁹⁾においても「男女共同参画の視点から」という文言があり、食育はすべての人にとって重要であることが示されているが、今回の調査では自炊する男性が多いことが分かった。

III. 献立モデルの作成

調査した大学生は料理が嫌いではない人、苦手ではない人が多いが、自炊率はあまり高くはなかった。自炊をしない理由は主に面倒である、時間がない、疲れている、習慣がないの4つであった。そこで、上記の項目および食事のめやすとしてあげられた意見を考慮し、女子大学生を対象とした普通の食事の献立モデルを作成した(表7および図1)。

朝食は洋食とし、トマトとチーズをのせたトーストと、オムレツ(卵1個)、ヨーグルト(100g)とブルーベリージャム、りんご(半個)とした。食パンは5枚切り1枚である。

昼食はじゃこをいれたおにぎりと主菜1品(豚肉とキャベツ炒め)、副菜2品(里芋煮、切干し大根とわかめの酢の物)である。大学生は家庭外で食事をする人が多いことから、お弁当にできるものを想定した。白飯190gは米0.56合である。白飯はおにぎりにしたのでやや体積が少なくみえるが、主食：主菜：副菜はほぼ3：1：2⁷⁾となる。彩りにプチトマトをいれた。朝全て作ると想定すると面倒に思えるが、副菜2品は多めに作って作り置きができる煮物と、乾物を水で戻して調味料とあえた酢の物である。また冷凍食品(里芋)や乾物(じゃこ、切干し大根、わかめ)を用い、食品の保存しやすさについても考慮した。

間食はアーモンドチョコレートとコーヒー(ブラック)



朝食の例



昼食の例



間食の例



夕食の例

図1 1日の献立モデル

である。このカロリー 125 kcal は、食事バランスガイド⁴⁾における嗜好品 200 kcal 以下に相当する。ナッツ類を摂ることでミネラルのバランスもよくなった。

夕食は鮭（小1切れ）のホイル焼きとほうれん草のごまあえの二菜である。全体として、様々な食材、調理法を用いるようにしたが、動物性タンパク質をとる食材も重ならないよう配慮した。

この献立の栄養成分を日本食品成分表 2010²⁰⁾ に基づき計算したものを表 8 に示した。この1日の摂取カロリーは 1844 kcal である。この値は 18～29 歳女性について日本人の食事摂取基準（2010 年版）⁶⁾ に示される身体活動レベル I（1700 kcal）と II（1950 kcal）のめやすとなる推定エネルギー必要量の中間となる。運動量の多い人は、炭水化物を増やすことで総エネルギーを増やすとよい。PFC バランスはタンパク質（P）15.1%、脂質（F）26.4%、炭水化物（C）57.5%である。理想値とされる 1980 年時の日本の数値（P：F：C=13.0：25.5：61.5）²⁰⁾ と比較するとややタンパク質が多く、炭水化物が少ないが、食事摂取基準における目標量：脂質；20%以上～30%未満、炭水化物；50%以上～70%未満を満たしている。また、切干し大根を戻した時 40 g になると仮定したとき、野菜総重量は 380 g（うち緑黄色野菜は 210 g）であり、健康日本 21²⁾ で述べられた目標値 350 g 以上（うち緑黄色野菜 120 g 以上）を満たしている。また、他の栄養素についてもほぼ適切である。タンパク質量が 70 g 弱と推奨量（18～29 歳女性 50 g、男性 60 g）よりもやや多く、果物が目標値（200 g）よりもやや少ない。

しかし、健康な大学生においては、毎日栄養バランスをきっちり守った食事をしなければいけないわけではなく、昨日の食事とのバランス、1 週間単位でのバランスなどおおまかにとらえれば充分であると考えられる。また、どの料理もこの時間に食べるべきというのではなく、果物を間食にしたり、煮物を夕食に食べてもよい。下宿生に自炊する人が多いのは、外食よりも経済的であるからと考えられるが、さらに、自炊のほうが塩分量を調節したり、不足した栄養素を意識して摂りやすい。また食材も明らかなことから、食材の安全性が気になる人にとってもより安心して健康的な食生活が期待できる。

毎食手のかかったごちそうをつくらなければならないと思うと、面倒であり、時間もないと思いがすが、普通の食事はメニューも調理法もシンプルなものでよい。朝食ではオムレツにしたが、卵はコックやゆで卵用器具を用いたゆで卵など火を使わずに電子レンジで調理することもできる。今回は後始末が面倒だと思われる揚げ物を入れておらず、切るだけ、混ぜるだけのものも多い。

表 7 献立例

	献立	材料	量(g)		献立	材料	量(g)
朝食	トマト & チーズの ハニートースト	食パン	72	昼食 (続き)	切干し大根とわかめの 酢の物	切り干し大根	4
		トマト	70			乾燥わかめ	2
		チーズ	18	間食	トマト	米酢, 醤油, みりん	
		はちみつ	10			ミニトマト	20
	オムレツ	卵	55	夕食	ご飯 鮭とエリンギの ホイル焼き	チョコレート (ナッツ入)	25
		牛乳	7.5			コーヒー	
		バター	8			白飯	160
朝食	ヨーグルト	トマトケチャップ	5			鮭	60
		ヨーグルト	100			エリンギ	40
		ブルーベリージャム	20			たまねぎ	40
		りんご	100			醤油, 清酒	
	おにぎり (じゃこ)	白飯	190			オリーブ油	5
		じゃこ	10			ほうれん草	90
		醤油, 塩, のり				ごま	5
昼食	豚肉とキャベツ炒め	豚細切れ	40	みそ汁	ほうれん草のゴマ和え	ポン酢	
		キャベツ	50			豆腐	30
		ごま油	5			にんじん	30
		塩, 胡椒				味噌	
	里芋煮	さといも	80				
		醤油, みりん					
		粉末だし	2				
		鰹節	2				

表 8 献立例の栄養成分表

	カロリー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	塩分相当量 (g)
朝食	600	22.4	23.5	75.3	302	1.8	4.8	2.1
昼食	601	20.6	11.9	98.4	113	2.1	5.2	3.7
夕食	518	25.1	12.4	75.8	153	3.5	7.2	2
間食	125	1.6	6.3	15.5	43	0.4	0.8	0.1
合計	1844	69.7	54.1	265	611	7.8	18	7.9

鮭のホイル焼きはフライパン等を焦がさないため調理の後片付けもやりやすい。シンプルな食事を自炊し、調理になれることでさらに自炊が続けやすくなると期待される。近い将来に就職して社会人となる、結婚して家庭人となる時、さらに健康的な生活を維持するためにも、大学生の時期に自分で食生活を管理することをより意識することが望まれる。

IV. 謝 辞

アンケート調査にご協力いただきました、近畿・東海地区の大学生および先生方に深く感謝いたします。

参 考 文 献

- 健康寿命の算定結果（平成 22 年） 厚生労働省 2011 <http://toukei.umin.jp/kenkoujyumu/>
- 健康日本 21 厚生労働省 2008 http://www1.mhlw.go.jp/topics/kenko21_11/top.html
- 食生活指針 文部科学省, 農林水産省, 厚生労働省 2000 http://www1.mhlw.go.jp/houdou/1203/h0323-1_11.html
- 食事バランスガイドについて 農林水産省, 厚生労働省 2005 http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html
- 外食率と食の外部化の推移 食の安心・安全財団 2012 <http://anan-zaidan.or.jp/data/>
- 日本人の食事摂取基準（2010 版） 厚生労働省 2010 <http://www.mhlw.go.jp/shingi/2009/05/s0529-4.html>
- 針谷順子, 足立己幸 3・1・2 弁当箱ダイエット法 群羊社 2004

- 8) 高橋久仁子 フードファディズム 中央法規 2007
- 9) 大学生の食に関する実態・意識についてのインターネット調査 内閣府, 食育推進室 2010 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/research/pdf/syoku-report.pdf>
- 10) 並河信太郎, 谷脇亜希子, 山北人志 大学生の食生活に関する意識・行動と学生食堂におけるメニュー選択等に関する調査 相愛大学人間発達学研究 3, 39-48, 2010
- 11) 大井加壽子 高校生・大学生の食生活の実態と意識について 四天王寺大学紀要 54, 549-566, 2012
- 12) 佐藤康一郎 写真分析による大学生の食生活調査 専修大学社会科学年報 46, 35-52, 2012
- 13) 平成 23 年度国民健康・栄養調査 厚生労働省 2012 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000002q1st.html>
- 14) 門間敬子 大学生・短大生の清涼飲料水に対する意識 京都文教大学人間学部紀要 13, 1-11, 2011
- 15) 門間敬子 学生の菓子に対する意識 京都女子大学生活福祉学科紀要 9, 19-26, 2013
- 16) 平成 21 年度国民健康・栄養調査 厚生労働省 2010 <http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/2r9852000000xtwq.html>
- 17) 「早寝早起き朝ごはん」国民運動の推進について 文部科学省 http://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/asagohan/
- 18) 健康づくりのための食生活指針 厚生省 1985
- 19) 食育推進基本計画 内閣府 2005 <http://www8.cao.go.jp/syokuiku/suisin/kihonkeikaku.html>
- 20) 日本食品標準成分表 2010 文部科学省 2010 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/gijyutu/gijyutu3/houkoku/1298713.htm
- 21) 食生活上の課題と食育の推進 食生活をめぐる課題 平成 21 年度食糧・農業・農村の動向 農林水産省 2012 http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h21_h/trend/part1/chap2/c2_04.html